

Gepubliceerd op Rhenen 17-06-2019 00:58 (<https://www.hulpwijzerrhenen.nl>)

[Hulpwijzer Rhenen](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > Voeding

Wilt u weten of u gezond eet?

Eet gevarieerd en niet te veel. U voelt zich daardoor fitter en u blijft langer gezond. Tips voor een gezonde leefstijl vindt u op de website van het Voedingscentrum. Test uw eetgewoonten met de Eetmeter. Of gebruik de BMI-meter waarop u ziet of u een gezond gewicht heeft. Op de website Kijk op gezond staat uitgelegd wat gezond eten is. Hier kunt u ook uw kennis testen.

Bent u wat ouder? Op de website Goed gevoed ouder worden vindt u informatie en advies over voeding en bewegen.

Kijk op gezond

www.kijkopgezond.nl

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Voedingscentrum - BMI-meter

www.voedingscentrum.nl/bmi

Voedingscentrum - eetmeter

www.voedingscentrum.nl/eetmeter

Goed gevoed ouder worden

Informatie en advies over goede voeding, ondervoeding en beweging bij ouder worden.

www.goedgevoedouderworden.nl

Maakt u zich ernstig zorgen over uw gewicht?

Ga naar uw huisarts of direct naar een diëtist. Bij de diëtist krijgt u advies en uitleg over verstandig leven, afvallen en aankomen. Hulp bij afvallen zit in het basispakket van uw zorgverzekering en bestaat uit maximaal 3 uur dieetadvies per kalenderjaar. Wanneer dit niet voldoende is, kunt u er ook een aanvullende verzekering voor afsluiten.

Huisartsenpraktijk De Grebbe

Kijk voor de telefoonnummers van de artsen op de website.

Spreekuurlocaties

- Nieuwe Veenendaalseweg 51a, 3911 ME Rhenen
- Schoneveld 29, 3911 XR Achterberg

Nieuwe Veenendaalseweg 51a

3911ME Rhenen

0317 74 50 90

www.degrebbe.uwartsonline.nl

Huisartsenpraktijk Elst

Kijk voor de telefoonnummers van de huisartsen op de website.

Spoednummer: 0318 47 10 98

Tabaksweg 22b

3921 CM Elst

0318 47 25 65

www.huisartsenpraktijkelst.nl

Huisartsenpraktijk Nieuw Rhenen

Kijk voor de telefoonnummers van de huisartsen op de website.

Spoedlijn: 0317 61 77 96

Nieuwe Veenendaalseweg 51a

3911 ME Rhenen

0317 61 86 35

www.huisartsenpraktijknieuwrhenen.info

Wilt u gezond koken?

Zelf koken is goedkoper dan uit eten of een kant-en-klaarmaaltijd kopen. Het is ook gezonder. Kook zoveel mogelijk met verse ingrediënten. Ga naar de markt. Als de markt bijna voorbij is, krijgt u vaak korting op vers fruit of groente. Kijk voor meer tips op de website van het Voedingscentrum hoe u gezonder kunt eten. Of bel een diëtist als u dieetadvies wilt.

Let op: Informeer bij uw zorgverzekering naar de voorwaarden en vergoedingen voordat u een afspraak met een diëtist maakt.

Voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

Kijk ook bij:

- Voeding voor een basisschoolkind
- Voeding voor een puber

Hulpwijzer is ontwikkeld in opdracht van de gemeente Rhenen.

Over Hulpwijzer Rhenen
